

<<胃肠病饮食养生宝典>>

图书基本信息

书名：<<胃肠病饮食养生宝典>>

13位ISBN编号：9787536956117

10位ISBN编号：7536956118

出版时间：2013-5

出版时间：陕西科学技术出版社

作者：樊蔚虹

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<胃肠病饮食养生宝典>>

### 前言

人们日常习惯说“胃肠道”，实际上，胃肠不仅负担着身体的物质输送，同时还在消化、吸收功能，而今胃肠疾病是消化系统的常见病，以胃脘痛、腹部胀、食饱胀、消化不良、腹痛、腹泻等消化功能紊乱为主要症状，患者群各年龄段人均有。

随着医学的发展，多数疾病得到控制，而胃肠疾病仍较为常见，该病与饮食不当，作息不规律，精神紧张，吸烟酗酒，病菌感染等因素有关，近年来，一些胃肠疾病发病率处于上升趋势，如十二指肠溃疡。

现代生活工作中，常存在高度精神紧张，忧虑、苦闷、沮丧等不健康的情绪，缺乏休养与调整，从而出现胃肠分泌、运动、消化、营养吸收等功能紊乱而导致胃肠疾病，另一方面，现代人热衷旅游，游玩各地、遍尝美食，因人体情况各异，许多人水土不服，因影响消化而积胃肠疾病。

胃肠疾病的发生与生活习惯，饮食起居，精神状态等多方面因素有关，如若患胃肠疾病应及时治疗，为了帮助广大胃肠病患者更好的治疗疾病，我们编写了《胃肠病饮食养生宝典》，竭尽所能帮助广大患者尽早地走出疾病阴影。

希望本书的为您尽一份绵薄之力，祝您健康长寿。

编者

## <<胃肠病饮食养生宝典>>

### 内容概要

本书主要内容包括：先认识一下胃肠；胃肠道疾病的常见症状；引起胃肠病的因素有哪些；胃肠病的检查与诊断；胃肠病的日常预防等。

<<胃肠病饮食养生宝典>>

作者简介

樊蔚虹(指导专家), 医学学士学位、河南中医学院教授、基础医学院院长, 河南中西医结合学会会员, 具有全新的医疗服务观念, 积极倡导医学模式的改变和创新。  
已发表论著10余篇, 著名出版科普作品有《糖尿病养生保健百科》、《图说按摩保健大全》等。

## &lt;&lt;胃肠病饮食养生宝典&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 了解胃肠病的诱因第一节 先认识一下胃肠道在人体中的位置胃的形状胃的组织结构胃的生理功能什么是胃的排空胃的运动有哪些特点胃酸有哪些生理作用小肠包括哪些部分小肠的生理功能大肠由哪几部分组成大肠的生理功能第二节 胃肠道疾病的常见症状胃肠病的常见症状有哪些什么是急性胃炎急性胃炎有哪些临床症状什么是慢性胃炎慢性胃炎有哪些临床症状什么是消化性溃疡消化性溃疡有哪些临床症状什么是胃下垂胃下垂有哪些临床症状什么是功能性消化不良功能性消化不良有哪些临床症状什么是溃疡性结肠炎溃疡性结肠炎有哪些临床症状什么是便秘便秘有哪些临床症状什么是细菌性痢疾细菌性痢疾的临床症状有哪些第三节 引起胃肠病的因素有哪些引起胃肠病的主要因素有哪些导致急性胃炎的因素有哪些导致慢性胃炎的因素有哪些哪些情况易导致消化性溃疡胃下垂的诱发因素有哪些什么因素能导致功能性消化不良导致肠易激综合征的因素有哪些引起溃疡性结肠炎的因素有哪些细菌性痢疾的致病因素有哪些第四节 胃肠病的检查与诊断粪便检查，看颜色与形状胃液分析超声波检查胃电图检查胃镜检查的注意事项血、尿淀粉酶测定胃肠道X线检查——钡剂造影24小时食管pH值监测第五节 胃肠病的日常预防胃食管反流病的预防急性胃炎的预防慢性胃炎的预防胃下垂的预防消化性溃疡的预防上消化道出血的预防幽门螺杆菌的预防便秘的预防腹泄的预防痢疾的预防肠易激综合征的预防溃疡性结肠炎的预防第二章 吃对食物养对病第一节 最宜养肠胃的主食糯米黑米大麦玉米红薯第二节 最宜养肠胃的蔬果番茄白菜韭菜菠菜菜花卷心菜芹菜茄子洋葱土豆山药胡萝卜青椒南瓜芋头莲藕绿豆芽香菇黑木耳猴头菇银耳生姜板栗莲子黄豆苹果木瓜猕猴桃荔枝香蕉第三节 最宜养肠胃的肉类羊肉牛肉鸭肉鸡肉鹌鹑鲫鱼草鱼鲤鱼甲鱼泥鳅第四节 调理胃肠病的药膳反流性食管炎的治疗方胃炎常用药膳腹胀的食疗药膳腹泄的食疗药膳慢性胃炎的食疗药膳急性胃炎的食疗药膳消化性溃疡的调养食谱十二指肠溃疡的调养食谱胃下垂的食疗药膳胃酸过多的调养食谱胃出血的调养食谱食管癌的治疗药膳胃癌的食疗药膳大肠癌的治疗药膳肠易激综合征的食疗药膳功能性消化不良的食疗药膳功能性便秘的食疗药膳呕吐的食疗药膳第三章 日常养生中的“红绿灯”第一节 胃肠病饮食中的宜与忌溃疡发作期饮食宜少食多餐胃肠病患者宜饮食有节胃肠病患者饮食宜细嚼慢咽饮食宜清淡餐前喝点汤，胃肠更健康饮食宜定时定量胃病患者宜吃面食进餐时宜讲究顺序吃早餐的重要性饮食注意酸碱平衡胃酸过多者饮食五忌胃病患者忌饮酒食不欲急，忌吃过烫的食物保护胃健康，忌嗜辣胃肠病患者忌吃冷饮忌食腌制、熏制和油炸食品忌长期食用快餐面忌长期食用咖啡和浓茶腹胀忌吃的食物忌挑食偏食忌吃加热的剩饭肠胃不好忌喝果醋胃病患者忌过多服用补品胃病患者忌过多服用保健品第二节 胃肠病起居养生的宜与忌顺应人体生物钟定时排便，解除便秘胃病患者宜保持充足睡眠胃病患者宜科学进行性生活胃肠病患者运动宜遵循九大原则肠胃健康宜知足常乐好心境才有好肠胃胃病患者宜避免的不良生活方式规律的生活决定健康养胃24小时呵护勿忽视天气对胃肠病的影响忌精神长期处于紧张状态胃肠病患者忌沉迷于打麻将胃肠病患者忌忽视腹部的不适胃肠病患者不宜饭后百步走老年胃肠病患者忌空腹慢跑胃肠病患者忌忽视春寒的影响防胃肠病忌伏案睡气滞于胃只生闷气胃病患者忌进餐后剧烈运动

## &lt;&lt;胃肠病饮食养生宝典&gt;&gt;

## 章节摘录

胃食管反流病的预防 胃食管反流与饮食有关。

油腻、高脂肪、高蛋白和粗纤维等不好消化的食物摄入过多是引发反流的一个重要诱因。

吃油腻和难以消化的食物，尤其是长期吃这种食品，发生胃食管反流的可能性比较大。

除了油腻食物之外，甜食也容易让人反酸、烧心，所以要尽量避免吃得过量。

改变生活方式是预防反酸、烧心的最好办法。

摄入过多的酸性饮料、甜性饮料、高热量的食物及吃得过饱、吸烟、饮酒等都会降低屏障的能力，还有体位的问题，像饭后不要躺着、睡前2小时不要进食、睡觉时应让体位呈斜线、捡东西时应保持上身直立等都会避免胃食管反流的发生。

另外，肥胖的人腹压会升高，也容易引起胃食管反流病。

1) 尽量少吃高脂肪餐、巧克力、咖啡、糖果、红薯、土豆、芋头。

2) 严格戒烟和停止饮酒。

3) 少吃多餐，餐后不宜马上躺下，睡前2~3小时最好不要进食。

4) 如果晚上容易反酸，最好在睡眠时把床头抬高10~20厘米。

这些都会有所帮助的。

另外，心理因素也十分重要。

心理因素对消化系统的影响也非常大，像焦虑、抑郁都会使消化系统出现不良反应，所以在紧张的时候注意缓解压力也同样重要。

急性胃炎的预防 (1) 禁食过冷、过热、过于粗糙的食物 有些人并没有吃不洁变质的食物，而是因为狼吞虎咽地进食粗硬的食物或刚吃了热气腾腾的火锅，又吃下一盒冰激凌，使胃黏膜难以承受，引发了急性胃炎。

(2) 饮食宜讲究卫生 不吃变味的食品，隔夜的食物一定要蒸煮消毒后再吃，因为细菌和病毒感染是引起急性胃炎的最常见的原因。

很多人都有吃了搁置太久的饭食后发生腹部不适、恶心，甚至呕吐的经历，这就是因为饭食搁置太长时间后有细菌繁殖，吃进胃中即引起了急性胃炎。

(3) 避免大剂量服用解热镇痛药 阿司匹林、布洛芬等解热镇痛药都有损坏胃黏膜的作用。

有些患者因为某种病不得不服用大剂量的阿司匹林，这时应经常注意自己的大便情况，如发现黑便，要立即到医院检查。

(4) 节制饮酒，不要饮过量的咖啡 这些物质都会损伤胃黏膜。

急性单纯性胃炎要及时治疗，愈后要防止复发，以免转为慢性胃炎，久治不愈。

(5) 加强锻炼，增强体质，使脾胃不易受伤 (6) 保持情绪稳定，心情舒畅；慎起居，避风寒 慢性胃炎的预防 各种胃炎在胃镜下改变不一，临床症状不尽相同，治疗上也各有其特点。

但是各种胃炎病人的生活保健却基本一致。

那么应怎样注意生活保健，以预防胃炎的发生呢？

(1) 注意适当的休息、锻炼。

保持生活规律 生活不规律、工作过于劳累、精神高度紧张、睡眠不足，是慢性胃炎发生的重要原因。

(2) 保持精神愉快。

乐观 精神抑郁、低沉，顾虑重重，往往会引起或加重各类胃炎。

大家都有这方面的生活经验，当发生争吵或同家人、同事闹别扭时，吃饭是不会香的，并常有腹胀感。

平日要保持乐观，心情开朗舒畅，有克服困难的信心，注意劳逸结合，谨防神情抑郁。

(3) 饮食卫生 患慢性胃炎时，要避免暴饮暴食、酗酒，要注意凉拌菜的卫生。

存在上腹不适等症状时，要防止摄入有刺激性的食物，如生蒜、生大葱、芥末等，以免加重病情。

养成细嚼慢咽的习惯，定时定量。

(4) 自我按摩 是指用手掌在相应穴位的部位按摩。

<<胃肠病饮食养生宝典>>

按摩是我国特有的传统保健方法，近代实验研究表明，按摩腹部，能促进胃肠蠕动和排空，使胃肠分泌腺功能增强，消化能力提高，并有解痉止痛作用。

具体方法为，用手掌或掌根鱼际部在剑突与脐连线之中点部位做环形按摩，节律适中，轻重适度。每次10~15分钟，每日1~2次。

(5)做气功 做气功是防治胃病的一种有效的保健方法。

做气功有放松、安静的作用，可调节大脑皮层的功能状态，抑制兴奋灶。

对因精神因素引起的胃炎效果最好。

慢性胃炎患者，可练内养功或致松功。

只要出现腹泻的症状，奶制品通通不要吃，建议多吃苹果、草莓等维生素C含量较多的水果。

另外辛辣、比较生硬的东西都要少吃，海鲜最好不要吃。

P40-43

## <<胃肠病饮食养生宝典>>

### 编辑推荐

会吃会养，胃肠才能更健康！

只选对的，不选贵的，你也可以是健康专家！

胃肠疾病的发生与生活习惯，饮食起居，精神状态等多方面因素有关，如若患胃肠疾病应及时治疗，为了帮助广大胃肠疾病患者更好的治疗疾病，我们编写了《胃肠病饮食养生宝典》，竭尽所能帮助广大患者尽早地走出疾病阴影。

本书由樊蔚虹编著。



<<胃肠病饮食养生宝典>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>